

3月の献立表

| 日  | 献立表 | 材 料 名   |  |                                       |   | kcal                               | 蛋白質 | 日    | 献立表 | 材 料 名  |   |  |  | kcal   | 蛋白質                                       |      |      |
|----|-----|---|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|-----|------|-----|--|---|--|--|--|---|------|------|
|    |     | 力や体温になる   | 血や肉・骨になる                                     | 体の調子をよくなる                             | 調味料   |                                    |     |      |     | 力や体温になる  | 血や肉・骨になる  | 体の調子をよくなる  | 調味料  |  |   |      |      |
| 1  | 日   | 休 日   |  |                                       |   |                                    |     | 17   | 火   | 照り焼きハンバーグ<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>ブロッコリーとコーンの浸し<br>若布と麩の味噌汁<br>牛乳 おかし | 砂糖 バン粉<br>じゃが芋<br>砂糖 胡麻<br>麩  | 合挽ミンチ 卵 牛乳   | 玉葱<br>ブロッコリー コーン 人参                          | 醤油<br>コンソメ<br>醤油<br>和だし 味噌                               | 649                                       | 22.7 |      |
| 2  | 月   | 鮭ちらし<br>炊き合わせ<br>ほうれん草の浸し<br>若布と豆腐の味噌汁<br>牛乳 ひな祭りケーキ          | 砂糖 胡麻<br>砂糖 こんにやく<br>砂糖<br>砂糖 ケーキMix バター     | 卵 鮭<br>鶏肉<br>若布 豆腐<br>牛乳 卵 生クリーム      | インゲン<br>人参 ごぼう<br>ほうれん草 人参 もやし<br>いちご                     | 酢<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌            | 697 | 28.0 | 18  | 水  | やこめ<br>若さぎのカレーフライ<br>キャベツのサラダ<br>ゆで干し大根の炒めもの<br>卵と小松菜のスープ<br>牛乳 豆乳ゼリー | もち米<br>小麦粉 バン粉 油<br>マヨネーズ<br>砂糖 油<br>砂糖            | 大豆<br>若さぎ 卵<br>卵<br>牛乳 豆乳 ゼラチン               | カレー粉<br>塩<br>醤油<br>コンソメ 醤油                               | 592                                       | 18.5 |      |
| 3  | 火   | ミートソースグラタン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>青梗菜のスープ<br>牛乳 おかし               | 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター<br>砂糖                        | 合挽ミンチ 牛乳 粉チーズ<br>牛乳                   | 玉葱 ブロッコリー 人参 しめじ トマト缶<br>キャベツ 胡瓜 コーン 人参<br>青梗菜 玉葱 人参      | 塩胡椒 ケチャップ<br>酢<br>鶏ガラスープ 醤油        | 592 | 18.5 | 19  | 木  | 肉じゃが<br>厚揚げの生姜煮<br>チリメンとブロッコリーの浸し<br>キャベツとえのきの味噌汁<br>牛乳 レモンケーキ        | 砂糖 じゃが芋 糸こんにやく<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー | 豚肉<br>厚揚げ<br>チリメン<br>牛乳 卵                    | 玉葱 人参 インゲン<br>生姜<br>ブロッコリー 人参 コーン<br>キャベツ えのき 葱<br>レモン果汁 | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                  | 659  | 24.8 |
| 4  | 水   | 豆腐の落とし揚げ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>南瓜の甘煮<br>白菜と玉葱の味噌汁<br>牛乳 ぶどうゼリー  | 長芋 バン粉 油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                   | 豆腐 鶏ミンチ ひじき 卵<br>ツナ缶<br>牛乳 ゼラチン       | ブロッコリー 人参 コーン<br>南瓜<br>白菜 玉葱 葱<br>ぶどうジュース                 | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌           | 606 | 23.2 | 20  | 金  | 休 日   |  |  |  |   |      |      |
| 5  | 木   | チャプチェ<br>金平ごぼう<br>ほうれん草の浸し<br>かきたまスープ<br>牛乳 お好み焼き             | 砂糖 ごま油 春雨<br>砂糖 胡麻 ごま油<br>砂糖 胡麻<br>小麦粉 長芋    | 牛肉 卵<br>卵<br>牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉           | 人参 胡瓜 干椎茸<br>ごぼう 人参 ピーマン<br>ほうれん草 人参 もやし<br>葱<br>キャベツ     | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油<br>ソース | 623 | 25.2 | 21  | 土  | 味噌ラーメン<br>じゃが芋の甘辛煮<br>牛乳 おかし  | 中華麺<br>砂糖 じゃが芋                                     | 豚肉 卵<br>牛乳                                   | もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン                                   | 鶏ガラスープ 味噌<br>醤油                           | 604  | 25.9 |
| 6  | 金   | 豚の玉子とじ丼<br>若さぎの唐揚げ<br>小松菜の納豆和え<br>キャベツともやしの味噌汁<br>牛乳 キャロットケーキ | 砂糖<br>小麦粉 油<br>砂糖 ケーキMix バター                 | 豚肉 卵<br>若さぎ<br>納豆 チリメン かつお節<br>牛乳 卵   | 人参 玉葱 葱<br>小松菜 人参<br>キャベツ もやし 葱<br>人参                     | 醤油<br>コンソメ<br>醤油<br>和だし 味噌         | 653 | 30.1 | 22  | 日  | 休 日   |  |  |  |   |      |      |
| 7  | 土   | トマトスパゲティ<br>卵スープ<br>牛乳 おかし                                    | スパゲティ オリーブ油                                  | 合挽ミンチ<br>卵<br>牛乳                      | 人参 玉葱 ピーマン トマト缶   | ケチャップ 塩胡椒<br>鶏ガラスープ 醤油             | 570 | 21.9 | 23  | 月  | カレイの煮付<br>高野の玉子とじ<br>小松菜の納豆和え<br>若布と豆腐の汁<br>牛乳 シュガートースト               | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 食パン バター                       | カレイ<br>高野豆腐 卵<br>納豆 チリメン かつお節<br>若布 豆腐<br>牛乳 | 小松菜 人参   | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 醤油                  | 619  | 28.7 |
| 8  | 日   | 休 日   |  |                                       |   |                                    |     | 24   | 火   | 遠 足  |   |  |  |  |   |      |      |
| 9  | 月   | さんまの塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>ブロッコリーの浸し<br>豆腐と玉葱の汁<br>牛乳 きな粉サンド       | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 食パン バター                 | さんま<br>ひじき うすあげ<br>豆腐<br>牛乳 きな粉       | 人参 インゲン<br>ブロッコリー 人参 もやし<br>玉葱 葱                          | 醤油<br>醤油<br>和だし 醤油                 | 681 | 25.1 | 25  | 水  | 鶏の唐揚げ<br>ナポリタン<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳 誕生日会ケーキ                | 小麦粉 油<br>砂糖 スパゲティ<br>砂糖<br>砂糖 ケーキMix バター           | 鶏肉 卵 ヨーグルト<br>ツナ缶<br>牛乳 卵 生クリーム              | 玉葱 人参 しめじ ピーマン<br>キャベツ 胡瓜 コーン<br>玉葱 もやし 小松菜<br>みかん缶      | コンソメ ケチャップ<br>酢<br>コンソメ 醤油                | 763  | 25.6 |
| 10 | 火   | 鶏と大根の煮物<br>ほうれん草とえのきの浸し<br>昆布と大豆の煮物<br>具だくさんの味噌汁<br>牛乳 おかし    | 砂糖<br>砂糖 胡麻<br>砂糖<br>砂糖 食パン バター              | 鶏肉<br>大豆 昆布<br>若布<br>牛乳               | 大根 人参 インゲン<br>ほうれん草 人参 えのき<br>人参 ごぼう もやし                  | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌           | 617 | 22.9 | 26  | 木  | チャーハン<br>若さぎの唐揚げ<br>ほうれん草ともやしの浸し<br>若布とえのきのスープ<br>牛乳 シフォンケーキ          | ごま油<br>小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖 小麦粉 オリーブ油 ベーキングパウダー       | 豚肉 卵<br>若さぎ<br>若布<br>牛乳 卵                    | 玉葱 人参 葱<br>ほうれん草 人参 もやし<br>えのき                           | 鶏ガラスープ 醤油<br>コンソメ<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油<br>塩 | 590  | 26.0 |
| 11 | 水   | 里芋のコロッケ<br>高野の炒り煮<br>白菜の甘酢<br>キャベツとえのきのスープ<br>牛乳 野菜ミルクゼリー     | じゃが芋 里芋 バン粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖 胡麻<br>砂糖<br>砂糖 | 合挽ミンチ 卵<br>高野豆腐<br>うすあげ<br>牛乳 ゼラチン    | 玉葱<br>干椎茸 人参 インゲン<br>白菜 人参 ブロッコリー<br>キャベツ えのき 葱<br>野菜ジュース | 塩胡椒<br>醤油<br>醤油<br>酢<br>鶏ガラスープ 醤油  | 588 | 22.0 | 27  | 金  | 牛丼<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 おかし  | 砂糖   | 牛肉<br>豆腐<br>牛乳                               | 人参 玉葱 干椎茸 葱  | 醤油<br>和だし 味噌                              | 580  | 20.3 |
| 12 | 木   | 豚と切干大根の煮物<br>白和え<br>若さぎの磯辺揚げ<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁<br>牛乳 焼きそば        | 砂糖<br>砂糖 胡麻<br>小麦粉 油<br>じゃが芋<br>中華麺 油        | 豚肉 うすあげ<br>豆腐<br>若さぎ 青のり<br>牛乳 豚肉 削り粉 | 切干大根 人参 インゲン 干椎茸<br>ほうれん草 人参<br>玉葱 葱<br>キャベツ 人参 もやし 葱     | 醤油<br>醤油<br>コンソメ<br>和だし 味噌<br>ソース  | 593 | 27.6 | 28  | 土  | 休 日   |  |  |  |   |      |      |
| 13 | 金   | ミンチカレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>牛乳 豆乳パンケーキ                          | じゃが芋<br>砂糖<br>砂糖 ケーキMix バター                  | 合挽ミンチ 大豆<br>牛乳 卵 豆乳 ヨーグルト             | 玉葱 枝豆 人参 しめじ<br>キャベツ みかん缶 胡瓜 人参                           | カレールー<br>酢                         | 656 | 23.4 | 29  | 日  | 休 日   |  |  |  |   |      |      |
| 14 | 土   | 卒 園 式   |  |                                       |   |                                    |     | 30   | 月   | タラの西京焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>彩りひじき<br>卵とじゃが芋の汁<br>牛乳 ジャムサンド        | 砂糖<br>砂糖 胡麻<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 小麦粉 オリーブ油 ベーキングパウダー                     | タラ<br>ベーコン ひじき<br>卵<br>牛乳                          | ほうれん草 人参 もやし<br>コーン 人参 インゲン<br>葱             | 白味噌 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 醤油                             | 580                                       | 25.9 |      |
| 15 | 日   | 休 日   |  |                                       |   |                                    |     | 31   | 火   | 鶏肉のBBQ<br>菜種和え<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>若布のスープ<br>牛乳 おかし           | 砂糖 胡麻<br>油  | 鶏肉<br>卵<br>若布<br>牛乳                                | キャベツ 胡瓜 人参<br>ブロッコリー コーン 人参                  | ソース ケチャップ 塩胡椒<br>酢<br>鶏ガラスープ<br>鶏ガラスープ 醤油                | 583                                       | 21.6 |      |
| 16 | 月   | 鮭の照り焼き<br>南瓜の甘煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>玉葱とえのきの汁<br>牛乳 ココアサンド       | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 食パン バター                 | 鮭<br>かつお節<br>牛乳 ココア                   | 南瓜<br>ほうれん草 人参 もやし<br>玉葱 えのき 葱                            | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 醤油           | 629 | 26.4 |     |  |   |  |  |  |   |      |      |

※果物  
月・水・金・・・オレンジ  
火・土・・・バナナ  
木・・・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節  
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、  
ビーフエキス、チキンエキス(小麦を原材料の一部に含む)  
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています  
※マーガリンはケーキ用マーガリンを使用しています。

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品  
※野菜等・・・旬菜を使用  
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ  
月曜から土曜・・・おにぎり